

(様式3)

令和3年度 かながわ学校給食地場産物利用促進運動実施報告書

<b>献立名</b>	<b>綾瀬産野菜のみそ汁</b>
<b>使用した地場産食材</b>	<b>大根 にんじん 里いも 長ねぎ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・献立を活用した指導方法(放送、資料配付等)</li> <li>・授業・学校行事・講演等(実施内容、活動方法、対象、連携の有無(有りの場合は主な関係機関・団体名も)等)</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・給食時校内放送、献立表に資料記載</li> <li>・さがみ農業協同組合との連携により、数量の確保</li> </ul>	

献立名から一品、作り方を紹介



作り方・調理のポイント

- ・大根・にんじん:いちょう切り
- ・里いも:さいのめ切り
- ・長ねぎ:小口切り
- ・油揚げ:たんざく切り

- ①さば節でだしをとる
- ②大根・にんじん・里芋をいれ煮る
- ③野菜に火が通ったら油揚げをいれ、みそで調味する
- ④長ねぎを入れて仕上げる

材料名 (1人分)	分量 g	栄養価												
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g
水	130	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
さば節	2	7	1.4	0.1	0	0	0.0	0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
だいこん	30	5	0.2	0.0	4	3	0.1	0.1	0	0.01	0.00	4	0.0	0.4
にんじん	10	3	0.1	0.0	3	1	0.0	0	69	0.01	0.01	1	0.0	0.2
さといも	20	11	0.4	0.0	2	4	0.2	0	0	0.00	0.00	2	0.0	0.4
油揚げ	8	31	1.5	2.6	24	10	0.3	0.2	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1
みそ	11	20	1.4	0.7	11	8	0.4	0.1	0	0.01	0.01	0	1.4	0.5
長ねぎ	8	3	0.1	0.0	3	1	0.0	0	1	0.00	0.00	1	0.0	0.2
合計		80	5.1	3.4	47	27	1	0.4	70	0	0	8	1.4	1.8